Mode d'emploi des éponges de mer

Avant la première utilisation

Nettoyer votre éponge à l'eau et au savon puis la désinfecter avec une ou deux goutte(s) d'huile essentielle de niaouli. La laisser sécher à l'air libre.

Utilisation de l'éponge pendant les règles

Il faut l'imbiber d'eau tiède et presser la légèrement pour ôter le surplus d'eau avant de la mettre en place dans votre vagin.

L'éponge est à retirer aussi souvent qu'un tampon.

Lorsque vous l'enlever, il faut la rincer à l'eau froide, puis la laver à l'eau et au savon avant de la remettre en place.

A la fin de vos règles, il faut nettoyer votre éponge à l'eau et au savon puis la désinfecter avec une ou deux goutte(s) d'huile essentielle de niaouli. La laisser sécher à l'air libre.

Le grand plus de l'éponge de mer, vous pouvez la garder pour faire l'amour. Ainsi vos règles ne vous gêneront presque plus pendant vos rapports intimes.

Attention : l'usage d'une éponge de mer est déconseillé si vous portez un stérilet.

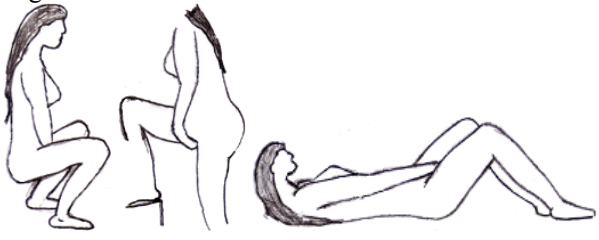
Utilisation de l'éponge pour un usage contraceptif

L'éponge de mer pourrait également être utilisée comme moyen de contraception naturel. Pour cela, il faudrait l'imbiber d'eau citronnée et la placer dans votre vagin. L'acidité du citron neutraliserait le déplacement des spermatozoïdes (Les spermatozoïdes auraient besoin d'un milieu alcalin pour vivre). La protection serait immédiate (avant le rapport). Vous pourriez retirer l'éponge quatre heures minimum après le dernier rapport. Il faudra bien la laver / savonner. La réimbiber d'eau citronnée avant nouvel usage.

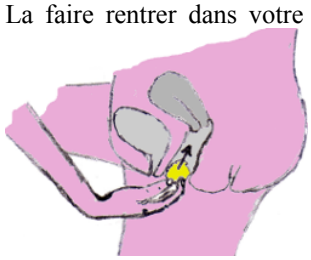
Attention : L'éponge de mer ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles (MST). Aucune étude n'a été faite pour prouver l'efficacité de cette méthode contraceptive, MHTBio THOMINET EIRL ne pourra pas être tenue responsable en cas de grossesse non désirée.

Comment mettre l'éponge

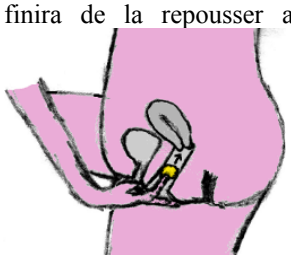
1. Se laver les mains
2. L'éponge doit être humide (imbibée d'eau ou d'eau citronnée selon l'usage)
3. Prenez une position vous permettant de l'insérer dans votre vagin



4. Pincer l'éponge entre vos doigts (par exemple entre le pouce et l'index)
5. La faire rentrer dans votre vagin en poussant sur l'éponge



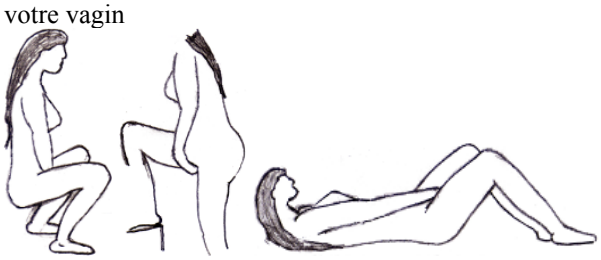
6. La repousser à l'aide d'un doigts vers le fond du vagin pour un meilleur confort. Dans le cas d'un rapport votre partenaire finira de la repousser au fond lors de la pénétration.



7. Se relaver les mains

Comment retirer l'éponge

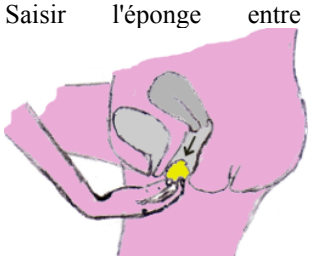
1. Se laver les mains
2. Prenez une position vous permettant d'attraper l'éponge dans votre vagin



3. Au besoin ramener l'éponge vers la sortie du vagin à l'aide d'un ou deux doigts

Si l'éponge est difficile d'accès, vous pouvez la retirer dans la douche (ou baignoire ou bidet avec douchette) en faisant aller le jet d'eau dans le vagin pour alourdir l'éponge qui sortira toute seule.

4. Saisir l'éponge entre l'index et le pouce



5. Retirer délicatement l'éponge
6. Rincer puis laver l'éponge à l'eau et au savon

Ma Féminité Nature

www.ma-feminite-nature.fr
© MHTBio THOMINET EIRL
11 rue Jean Monnet
44190 GORGES France
tél. : 06.520.711.36
contact@ma-feminite-nature.fr